



¡Vida Saludable, Corazón Contento!

Bienvenida al programa ¡Vida Saludable, Corazón Contento! Estos materiales han sido diseñados para ayudarle a hacer mejores decisiones y así usted pueda gozar de una vida saludable.

El programa hace énfasis en dos cosas que pueden ayudarle a mejorar su salud y a prevenir las enfermedades del corazón: **comidas saludables**, y **actividades físicas**. Sabemos que es muy difícil hacer cambios. Para hacer más fácil las cosas, el programa ¡Vida Saludable, Corazón Contento! a través de análisis de dietas y de actividades físicas le ayudará a entender mejor *sus hábitos* y a reconocer lo que *le gusta* y lo que *no le gusta*. Después de completar los análisis, el Programa le servirá para obtener consejos, específicamente diseñados para **usted**, para mejorar su salud.

El/la consejero(a) de salud le podrá ayudar para que aproveche el Programa lo más que pueda. Trate de lograr las metas que usted y su consejero(a) han seleccionado, y busque en los libros del Programa otras ideas y recetas que le puedan ayudar. Como recordatorio, saque del libro una o dos páginas y póngalas en la puerta de la refrigeradora o en un sitio visible.



¡Vida Saludable, Corazón Contento!

Manual de evaluación y consejería para la mujer Latina: Nutrición y Actividad Física

Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill® 2000

Centro de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades (919) 966-6036
Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública
Departamento de Medicina



Diseño y contenido acerca de Nutrición

Alice Ammerman, DrPH, RD
Departamento de Nutrición (919) 966-6082
Carmen Samuel-Hodge, PhD, MPH, RD
Thomas Keyserling, MD, MPH



Diseño y contenido acerca de Actividad Física

Katherine Tawney, PhD
Departamento de Medicina (919) 966-2561
Alice Ammerman, DrPH, RD



Traducción y adaptación al Español

Mélida Colindres, MPH
INTER-AM Technical Information Services
El personal de UNC: Beverly Garcia, MPH; Amber Vaughn, BA; Brigitte Stephenson, BSPH;
Lisa Macon, BSPH; y Nancy Aycock, MSW.
Mujeres Latinas profesionales y no profesionales participantes en Grupos de Enfoque en
Raleigh, Carrboro, Chapel Hill, Moncure, Oxford, Lumberton, y Hendersonville.



Producción y diseño gráfico

Susan Leeb, MA
Susan Leeb Graphic Design
Anne Cole, BA
Centro para Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades

Parte del apoyo económico fue proporcionado por:

El Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (The National Heart, Lung, and Blood Institute) y por el Centro para Prevención y Control de Enfermedades (The Centers for Disease Control and Prevention).

Las autoras asumen toda la responsabilidad por el contenido de esta publicación. El contenido de este libro no representa el punto de vista oficial del NIH o del CDC.
Copias de este manual pueden obtenerse llamando a las autoras.





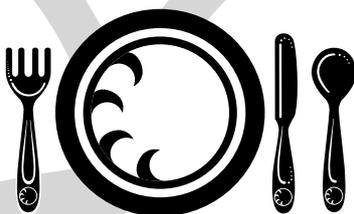
Nombres de verduras, especias y otros productos

ESPAÑOL	INGLÉS	ESPAÑOL	INGLÉS
A		F	
aceite en aerosol	non-stick spray	frijoles, porotos, lentejas	beans
ajonjolí	sesame	G	
albahaca	basil	garbanzo	chick-pea
alberjas/arverjas, lentejas, chícharos, gandules	peas	gandules, chícharos, alberjas/averjas, lentejas	peas
almíbar	syrup	gengibre	ginger
arándano (agrio)	cranberry	glaseado o cubierta	icing
apio	celery	guineo, plátano, banano	banana
avena	oatmeal	H	
B		habichuelas, judías rojas	butter beans
banano, plátano, guineo	banana	helado, nieve, sorbete	ice cream
bicarbonato de soda	baking soda	hojas de mejorana	marjoram leaves
C		J	
calabaza	squash, also pumpkin	jarabe de maíz, miel	corn syrup
calabacín, pipian	zucchini	judías rojas, habichuelas	butter beans
cassava	yucca	L	
catsup, salsa de tomate	ketchup	laurel	bay leaf
cebollines	green onions	lentejas	lentils, also peas
chayote	chayote, christophine	M	
chícharos, alberjas, lentejas, gandules	peas	maicena	cornstarch
chile verde, pimientos	green peppers	melaza	molasses
chuleta de carne de cerdo	pork chop	miel, jarabe de maíz	honey, corn syrup
cilantro, culantro	coriander	nueces	nuts
clavos de olor	cloves	nieve (sin leche)	sherbert
comino	cumin	P	
col, repollo	cabbage	pasas	raisins
crema agria	sour cream	pepino, pepinillo encurtido ...	pickles
cuajada, requesón, queso tipo "cottage"	cottage cheese	pimienta gorda	allspice
culo de caldo concentrado	bouillon	pimienta cayena	cayenne pepper
curcuma, bijol	turmeric	pipian, calabacín	zucchini
E		plátanos	plantains
eneldo	dill	R	
ensalada de repollo	cole slaw	requesón, cuajada, queso tipo "cottage"	cottage cheese
		repollo, col	cabbage
		romero	rosemary



¡Vida Saludable, Corazón Contento!

Índice	Página
Sección A	Comiendo saludablemente
¡Usted puede hacerlo!.....	1
Sus niveles de colesterol.....	3
Pirámide de alimentos	5
Seleccione bien sus alimentos	7
Dele sabor a la comida, sin usar sal	9
Datos acerca de la comida rápida.....	11
¡Lea la etiqueta!.....	13
¡Coma saludable sin gastar más!	15
Cocinando para sí misma, o si está fuera de casa	19
Ayude a otras personas a seleccionar comidas saludables ...	21
Sección B	Manteniéndome active
Ser más active.....	1
Pirámide de actividades físicas	3
Ejercicios para fortalecerse con la banda elástica.....	5
Consejos para ejercicios de estiramiento.....	7
Ejercicios mientras esté sentada. Parte superior del cuerpo	9
Ejercicios mientras esté sentada. Parte inferior del cuerpo	11
Moviéndose a pesar de la artritis.....	13
Consejos sobre la seguridad.....	15
La diabetes y el ejercicio	17
Cuidado de los pies	19
Ayudando a otros a ser más activos físicamente.....	21



A • Comiendo saludablemente





¡Usted puede hacerlo!

Muchas personas dudan poder cambiar a un tipo de alimentación más saludable. A continuación se encuentran algunas preguntas y respuestas sobre cambios de alimentación.

¿Tendré que dejar de comer todas mis comidas favoritas? — ¡No!

- Coma cantidades más pequeñas con menos frecuencia.
- Aprenda a preparar sus comidas favoritas usando menos grasa y menos sal — Vea las recetas de nuestro libro de cocina.
- Pruebe algo nuevo—¡tal vez se convierta en uno de sus platos favoritos!

¿Cambiará mucho el sabor de la comida? — ¡No!

¿Estaré siempre con hambre? — ¡No!

- Le daremos muchas recetas deliciosas.
- ¡Puede comer mayor cantidad y consumir menos calorías! Coma mayor cantidad de los alimentos indicados en la base de la pirámide—las pastas y los arroces la hacen sentirse satisfecha y tienen mucho menos calorías que los alimentos con grasa.

¿Me va a costar más caro el comer más saludablemente? — No, ¡si usted escoge cuidadosamente!

- El comer menos carne y más pastas le ahorrará dinero.
- Usted puede comer frutas y verduras enlatadas o congeladas — no es necesario que sean frescas para ser saludables.
- Muchos de los alimentos saludables puede comprarlos en cantidades grandes — ¡sale más barato de esta manera!

¿Toma más tiempo comprar y cocinar los alimentos que son más saludables? ¡No necesariamente! Tal vez al principio, pero ...

vez al principio, pero ...

- Los alimentos saludables no tienen que comprarse en tiendas especiales.
- Usted no tiene que ser una cocinera experta para preparar comidas con poca grasa.
- Una vez que se acostumbre, el cocinar más saludable puede tomarle menos tiempo.
- Usted puede comer alimentos saludables para su corazón sin tener que cocinar.

Por mucho tiempo he preparado la comida de la misma manera. Quiero tratar de cambiar pero ¿por dónde comienzo?

- Vaya paso a paso. Haga los cambios poco a poco.
- Le daremos muchos consejos prácticos para que haga pequeños cambios, ¡los cambios, aunque pequeños ... suman!
- Piense lo bien que se sentirá consigo misma al comer saludablemente.

Si de vez en cuando deja de comer saludablemente, no se desanime — ¡Siga tratando de comer alimentos saludables!

¡Usted puede hacerlo!





Sus niveles de colesterol

Usted puede ayudar a reducir el riesgo de padecer del corazón si **conoce** los niveles de colesterol en su sangre.

Las enfermedades del corazón son la causa principal de muerte en este país. El tener los niveles de colesterol elevados significa tener más riesgo de padecer de problemas del corazón. Más de la mitad de todos los adultos en Estados Unidos tienen un nivel de colesterol mayor de lo que deberían de tener.

¿Qué es el colesterol?



El colesterol es un producto químico que se encuentra en su cuerpo, que transporta grasa por sus arterias y venas. Su cuerpo necesita un poquito de colesterol para estar saludable, pero demasiado colesterol puede ser malo para su corazón. Los alimentos que usted come determinan, en forma muy importante, los niveles de colesterol en su sangre.

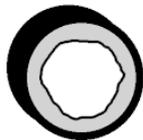
¿Qué tipo de colesterol es el HDL y qué tipo de colesterol es el LDL?

Existen dos tipos de colesterol:

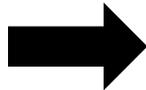
- LDL es el colesterol “malo”. Entre más bajos tenga los niveles de este tipo de colesterol, mejor.
- HDL es el colesterol “bueno”. Para su corazón es mejor tener más alto los niveles de este tipo de colesterol.

¿Qué pasa si su nivel de colesterol es muy alto?

Si hay mucho colesterol en su sangre, un poco de colesterol podría pegarse en las paredes de sus arterias. Las arterias bloqueadas por el colesterol pueden causar ataques del corazón, derrames cerebrales u otros problemas del corazón.



Una arteria saludable

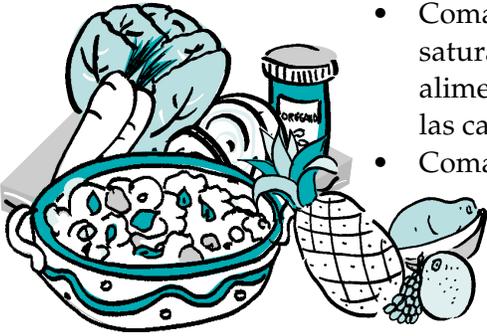


puede convertirse en

una arteria bloqueada.

El secreto está en consumir menos grasa saturada y menos colesterol en su dieta. Esto le ayudará a bajar su LDL, o sea el colesterol “malo”.

¿Qué puede hacer para bajar su colesterol?



- Coma alimentos con poca grasa, especialmente con poca grasa saturada. La grasa saturada se encuentra generalmente en alimentos procedentes de animales, tales como la leche entera, las carnes, la mantequilla y la manteca.
- Coma alimentos que contengan poco colesterol.

¿Qué más puede hacer para mantener saludable su corazón?



¡Manténgase activa! ¡Haga ejercicio!



Si fuma cigarrillos ... ¡deje de fumar!



Si pesa demasiado, baje de peso



Conozca sus niveles de colesterol

Recuerde — Coma alimentos que contengan poca grasa saturada y poco colesterol, para disminuir su probabilidad de padecer del corazón.





Pirámide de alimentos

Para ayudarle a escoger alimentos saludables

La guía de la “Pirámide de alimentos” tiene 6 secciones: granos y pastas, verduras, frutas, productos lácteos, carnes y el “otro grupo” de la parte de arriba (grasas, aceites y dulces). Coma más alimentos de la parte de abajo de la pirámide, y coma menos de la parte de arriba.

La pirámide le muestra cómo debe ser una dieta saludable.



Grupo del pan, cereales, arroz, pastas, y frijoles: 6–11 porciones
(*Bread, Cereal, Rice, Pasta, and Beans: 6–11 servings*)

Fuente: NIH

Granos, frutas y verduras

Estos alimentos son la base de una buena dieta – coma más de estos alimentos que cualquier otro alimento. Estos alimentos son bajos en grasa y en calorías, satisfacen su apetito, y le dan mucha energía.

El grupo de productos lácteos y de la carne

Coma alimentos de este grupo todos los días, ¡pero no en grandes cantidades! Estos alimentos pueden tener mucha grasa. Consuma leche y quesos descremados y/o de bajas calorías; quítele la grasa a la carne y quítele el pellejo al pollo. En vez de carne, los frijoles son un sustituto saludable.

El “otro grupo”

Tenga cuidado con los alimentos del “otro grupo”, tales como la mantequilla, la margarina, la manteca, los condimentos para ensaladas, la mayonesa, y la crema agria. También tenga cuidado con las sodas y los dulces los cuales contienen mucha azúcar bastantes calorías, pero pocos nutrientes. **Estos alimentos contienen mucha grasa, azúcar, y calorías – cómalos ¡sólo de vez en cuando!**

Comiendo bien de acuerdo con la pirámide

Trate de comer algún producto de cada uno de los grupos de alimentos (excepto de los del “otro grupo”) todos los días. A la hora de las comidas, piense en los alimentos que están en la base de la pirámide como plato principal, y piense en carnes y verduras (o ensalada) como plato complementario.



¿Qué cantidad es una porción, y cuánto debo de comer de cada grupo?

Granos y pastas – Coma bastante!

Coma de 6 a 11 porciones al día. Esto le parecerá bastante, pero las porciones son pequeñas. Una porción es 1 rodaja de pan; 1 tortilla; 1/2 taza de avena; 1/2 taza de arroz o de pastas; o 1/3 taza de frijoles.

***Consejo:** Para mantener baja la grasa de estos alimentos, limite la cantidad de mantequilla y aceite que les añade. Trate de comer pan integral o tortilla baja en grasa; el comer fibra es saludable.

Frutas y verduras – Coma cinco!

Propóngase comer un total de 5 frutas y verduras al día. Una porción de verduras es equivalente a 1/2 taza de verduras cocidas ó 1 taza de verduras crudas. Una porción de frutas es 1/2 taza de jugo ó 1 fruta de tamaño mediano.

***Consejo:** Las frutas y las verduras también contienen mucha fibra.

Leche, yogur, queso – Coma bastantes productos lácteos con poca grasa para tener huesos saludables

Coma de 2 a 3 porciones al día. Una porción es equivalente a 1 taza de leche, 2 rodajas de queso.

***Consejo:** Trate de comer quesos y leche descremada o baja en grasa.

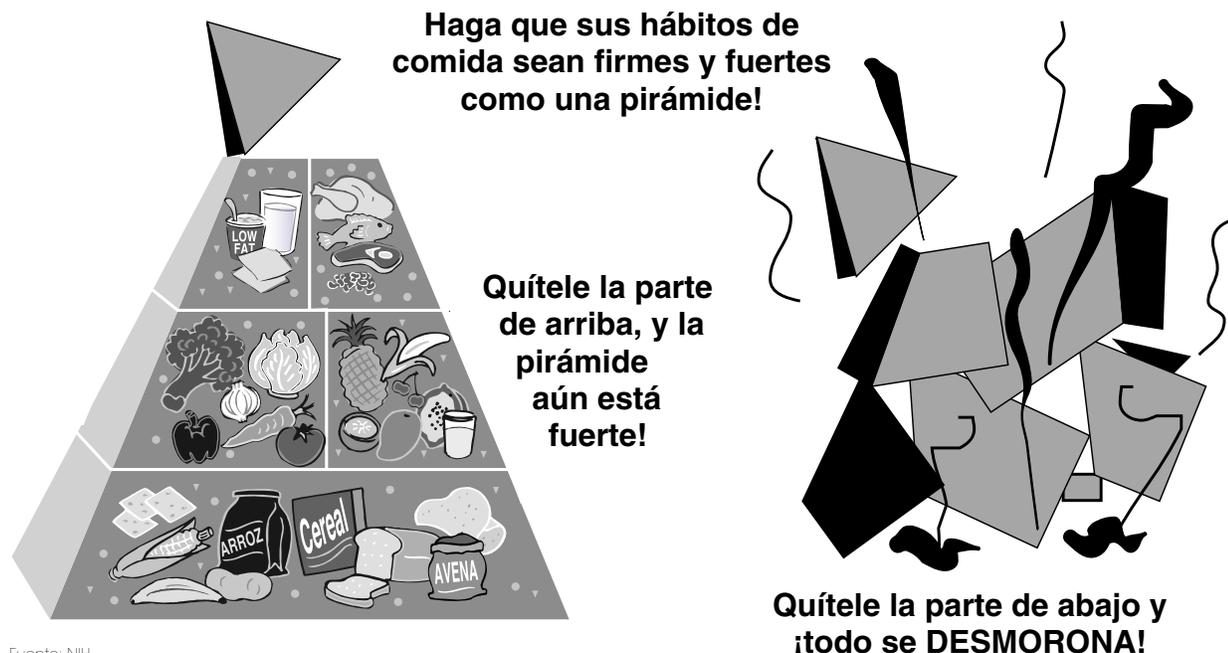
Carne, pollo, pescado, huevos – ¡Con moderación! Escoja productos que contengan poca grasa

Coma de 2 a 3 porciones al día. Una porción de carne, de pollo o de pescado es de 2 a 3 onzas, lo cual es como 1/2 rebanada de pan de barra ó 1 huevo.

***Consejo:** Quítele la grasa a la carne y quítele el pellejo al pollo. Cocine al horno, a la parrilla, o al vapor para consumir menos grasa. Una taza de frijoles es un buen sustituto para 1 porción de carne.

Grasas, aceites, dulces, papitas, bebidas alcohólicas y sodas (refrescos *con gas*) – Cómalas sólo de vez en cuando

Estos alimentos contienen mucha grasa y muchas calorías. Trate de comer cantidades muy pequeñas de estos productos.



Fuente: NIH





Seleccione bien sus alimentos

¿Qué puede hacer para mantenerse saludable?

El comer saludablemente ayuda a prevenir enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otros problemas.

¿Cuáles son algunos consejos para comer mejor?

- Haga pequeños cambios, gradualmente, para acostumbrarse a su nueva alimentación.
- Piense que está cambiando sus hábitos de comer, y no que está a dieta.
- Haga que toda la familia participe; una buena alimentación es mejor para todos.
- Coma **más** alimentos saludables y **menos** alimentos con grasa.

Seleccione **MÁS** frecuentemente



Granos/panes tales como la tortilla, las papas, el arroz, la yuca, las pastas y el pan:

- Le dan energía
- Llenan más que los alimentos con grasa
- No la engordan, a menos de que les añada aderezos con grasa, tales como mantequilla, salsas espesas, o cremas

Las FRUTAS y las VERDURAS:

- Contienen gran variedad de nutrientes
- Satisfacen su hambre sin que usted gane peso
- Son buenas como aperitivos, o como postre
- Contienen fibra, que es muy buena para usted

El ACEITE VEGETAL es mejor.

- Use aceite vegetal en vez de grasa animal para cocinar y para condimentar.
- El aceite vegetal es mejor que la manteca vegetal sólida, pero use cantidades pequeñas—ya que las calorías son las mismas.
- ✘ Evite la grasa animal, como la manteca de cerdo o la grasa del tocino.

Seleccione **MENOS** frecuentemente

Los alimentos ricos en GRASA SATURADA (grasa animal)

Una porción con mucha grasa, aunque pequeña, contiene muchas calorías. Evite:

- Comidas grasosas, mantecosas, fritas
- Productos derivados de animales, tales como carnes grasosas, mantequilla, queso, leche entera, helados (nieve, sorbete), y crema
- Queques, pasteles, galletas (dulces o saladas) y papitas (papas fritas) especialmente las que en su etiqueta digan que contienen aceite de coco o de palmera

Comidas ricas en COLESTEROL

El comer alimentos con mucha grasa o mucho colesterol hará que los niveles de colesterol en su sangre suban y aumenten las probabilidades de que tenga problemas del corazón. Los alimentos siguientes siempre son productos derivados de animales:

- Carnes, hígado
- Mantequilla, queso
- Leche entera, crema
- Huevos (la yema)

Seleccione MÁS frecuentemente



Comidas para el desayuno (en la mañana)

- Tortilla con queso descremado o con frijoles
- Fruta (fresca o enlatada) o jugo de frutas
- Cereal (cocinado o frío) o avena, con leche descremada
- Porción pequeña de jamón, bajo en grasa
- Pan con mermelada o jalea

Comidas para el almuerzo (al mediodía)

- Caldo o sopa de vegetales, con carne, o con pollo
- Arroz con pollo
- Sándwich de pollo, pavo, o carne sin grasa
- Comida que sobró del día anterior
- Verduras, ya sean cocidas o crudas
- Fruta (fresca o enlatada) o gelatina
- Hamburguesa sencilla

Comidas para la cena (en la noche)

- Pollo horneado, o a la parrilla
- Carne de res, o de cerdo, sin grasa
- Arroz con frijoles
- Tortillas o pan integral
- Vegetales, condimentados con ajo y cebolla o con aceite y cubo de caldo concentrado
- Ensalada verde, con aderezo de dieta
- Fruta (fresca o de lata), paletas o helados de frutas bajos en grasa

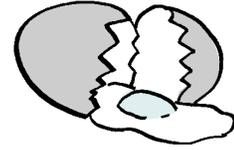
Bocaditos para merienda (a media tarde)

- Fruta, vegetales crudos
- Palomitas de maíz, sin mantequilla

Seleccione MENOS frecuentemente

Comidas para el desayuno (en la mañana)

- Huevos
- Omeletes
- Tocino, salchicha
- Donas, churros, o pan dulce hecho con manteca (de cerdo o vegetal)
- Quesos o "biscuits" con carne



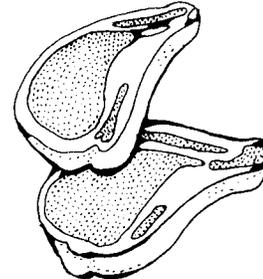
Comidas para el almuerzo (al mediodía)

- "Hot dogs"
- Sándwiches con queso o con mortadela (bologna)
- Hamburguesa, con todos los aderezos
- Papas fritas u otras papas en bolsitas
- Galletas, postres o queques



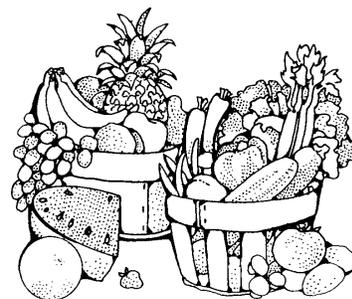
Comidas para la cena (en la noche)

- Pollo frito
- Carnes con mucha grasa, como costillas de res o de cerdo
- Frijoles fritos con manteca (de cerdo o vegetal)
- Vegetales condimentados con manteca de cerdo o con tocino
- Flan, o postres con crema o con natilla



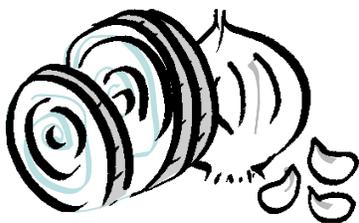
Bocaditos para merienda (a media tarde)

- Papas fritas u otras papas en bolsitas
- Caramelos, dulces
- Donas, churros





Dele sabor a la comida, sin usar sal



Por lo general, muchas de nosotros consumimos demasiada sal. Esto puede causar presión arterial alta, lo cual es malo para su corazón. Para mantener su corazón saludable y su presión arterial normal use menos sal (a la sal también se le llama sodio) con su comida.

Trate de darle buen sabor a sus alimentos sin tener que usar sal.

Rompa el hábito de usar un salero



- ♥ Mantenga el salero alejado de donde usted cocina o come.
- ♥ Pruebe la comida antes de añadirle sal. Después de algún tiempo se acostumbrará a las comidas con menos sal.
- ♥ Solamente use **mitad** de la cantidad de sal en recetas que lo requieran.
- ♥ **TODA** la sal que usted consume en un día debería ser sólo una cucharadita al ras. Ya que la mayoría de los alimentos ya contienen sal, lo que usted debería añadir es sólo una cantidad muy pequeña.

¡Póngale sabor!



- ♥ En vez de usar sal, use hierbas y especias para darle buen sabor a las comidas. A continuación se dan algunas ideas de cómo condimentar:
 - Carne: ajo, tomillo, pimienta, comino
 - Pollo: pimentón dulce, perejil, polvo de cebolla, romero, comino, cilantro, ajo
 - Cerdo: tomillo, albahaca, salvia, pimienta, comino, cebolla, ajo
 - Pescado: jugo de limón, perejil, cilantro, eneldo (dill), ajo y cebolla
- ♥ Para dar diferente sabor, pruebe condimentar sus comidas con productos Mrs. Dash®, o haga su propia mezcla de hierbas y especias. Mantenga esta mezcla en un salero y úsela cuando cocine o con las comidas.
- ✘ **¡Tenga cuidado!** Las siguientes especias y salsas contienen **DEMASIADA** sal: la sal de ajo, la sal de cebolla, los condimentos para el pollo o la carne, la salsa de soya, la salsa para barbacoa, la salsa de tomate (ketchup) y las salsas de tomate.

El usar hierbas y especias ayuda a consumir menos sal. Otra manera de comer menos sal es seleccionar productos que contengan poca sal (sodio).

Busque la palabra SODIO en la etiqueta del producto

Datos de nutrición	
Tamaño de la porción: 1 taza (228g)	
Porción de envase: 2	
Cantidad por porción	
Caloría 260	Caloría de grasa 120
% de Valor diario	
Total de grasa 13g	20%
Grasa saturada 5g	25%
Colesterol 30mg	10%
Sodio 660mg	28%
Total carbohidratos 31g	10%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcar 5g	
Proteína 5g	

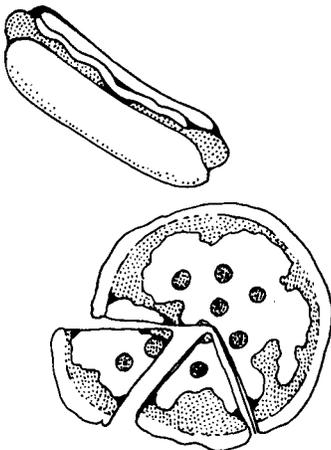
- ♥ A la SAL se le llama SODIO (“sodium”) en la etiqueta.
- ♥ Busque productos con etiqueta que diga: sin sal (“salt free”), bajo en sodio (“low salt”), sodio reducido (“reduced salt”), o no contiene sal (“no salt added”).
- ♥ Un producto es ALTO en sodio si una porción contiene más de 900 miligramos.
- ♥ Busque productos que contengan menos de 300 mg de sodio por porción.
- ♥ Una cucharadita de sal es igual a aproximadamente 2400 miligramos de sodio. Trate de no pasarse de esta cantidad, incluyendo todas las comidas de un día.

Tenga mucho cuidado con estos productos



- ♥ Las comidas congeladas generalmente contienen MUCHO sodio. Las comidas en paquetes, tales como “macarones y queso” también contienen mucha sal.
- ♥ Busque productos que digan “bajo en sodio”. Si selecciona comida congelada que no es de dieta o baja en grasa, no la coma más que una vez por semana.
- ♥ Congele sus propias comidas. Cocine mayor cantidad de comida y lo que le sobre congélelo en recipientes, para usarlo después. De esta manera, ¡también ahorrará dinero!

Otros alimentos que contienen mucha sal son:



- ✗ “Hot dogs”, mortadela y carnes frías para sándwiches
- ✗ Papitas y la mayoría de bocadillos en bolsa
- ✗ Comida que se compra en establecimientos de servicio rápido
- ✗ Pepinos encurtidos, aceitunas, y patas de cerdo encurtidas
- ✗ Las carnes procesadas, tales como tocino, jamón, y salchicha
- ✗ Quesos y salsas a base de queso
- ✗ Verduras congeladas con salsas
- ✗ Sopas enlatadas



Datos acerca de la comida rápida



Desayuno



Ensaladas



Hamburguesas



La comida que se compra en restaurantes que sirven rápido es fácil de obtener, tiene buen sabor y no es muy cara, PERO frecuentemente contiene MUCHA sal, azúcar, grasa y colesterol.

Una dieta saludable puede incluir “comida rápida” sólo de vez en cuando. A continuación hay algunos consejos acerca de cómo seleccionar adecuadamente:

- ♥ Cereal con leche descremada o con leche baja en grasa es una buena elección.
- ♥ Cuando usted ordene pan tostado, “muffins”, panqueques, o waffles, pida que la margarina se la pongan a un lado, y use sólo 1/2 del jarabe o la miel.
- ♥ Los panqueques o waffles con miel o jarabe tienen menos grasa que los huevos y las carnes, pero contienen DEMASIADA azúcar y MUCHAS calorías.
- ♥ Seleccione tostadas o “muffins” (“English muffins”) en vez de carnes, huevos o panecillos de queso.

- ♥ Las ensaladas generalmente son buenas — pero condiméntelas con menos carne, queso, y huevo. Coma menos ensalada de macarrones o de papas, y no se coma las aceitunas.
- ♥ Use aderezos de vinagre y aceite, o que diga la etiqueta “dietético”, en vez de usar aderezos para ensalada a base de cremas — pida que se la traigan por separado y use sólo una pequeña cantidad.

- ♥ Pida la hamburguesa simple y usted misma añádale la mostaza o la salsa de tomate. De esta manera puede evitar las “salsas especiales” altas en grasa.
- ♥ Póngale lechuga y tomate en vez de pepino encurtido.
- ♥ Dos hamburguesas pequeñas tienen menos grasa y calorías y... cuestan menos que una hamburguesa grande con todos sus aderezos.
- ♥ Si usted puede elegir, pida carne rebanada (por ejemplo, “roast beef”) en vez de hamburguesa.
- ♥ Las hamburguesas contienen menos grasa que los pedazos de pollo frito, como los “fried chicken nuggets”.

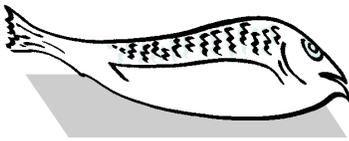


Papas fritas



- ♥ Pida que no le pongan sal a las papas fritas. Comparta una orden pequeña con una amiga, en vez de comérsela sola.
- ♥ Pida una papa al horno, con **sólo un poco de** margarina o queso, en vez de pedir papas fritas. Pruébela con “salsa” Mexicana.

Pollo y pescado



- ♥ Pida un sándwich de pollo asado en vez de pollo frito.
- ♥ Pida pollo horneado y no se coma el pellejo.
- ♥ No pida pollo frito; tiene más grasa.
- ♥ Pida el pescado sin el queso y sin la salsa tártara, o quíteselos antes de comérselo. Pruebe el pescado con un poco de limón, y con lechuga y tomate.

Pizza



- ♥ Pídala con sólo la mitad del queso.
- ♥ Pídala con vegetales, tales como cebolla, pimientos (chiles) verdes, y hongos.
- ♥ No le ponga aderezos que contengan mucha sal o mucha grasa, tales como salchicha o “pepperoni”.

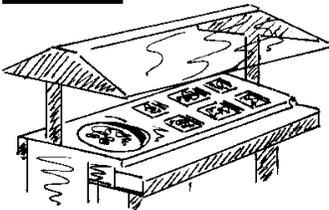
Postres



- ♥ Escoja yogur dietético o bajo en grasa, en vez de comer pasteles y galletas dulces.
- ♥ Lleve fruta fresca de su casa, en vez de comprar postres en restaurantes.
- ♥ No importa lo que escoja, recuerde:
 - comer en PEQUEÑAS cantidades
 - y solamente de vez en cuando



Buffet



- ♥ La sopa de verduras puede ser una buena elección para comer poca grasa.
- ♥ Escoja vegetales que no tengan salsa o mantequilla.
- ♥ Escoja papas o pastas con salsa de espagueti. No le ponga mucho queso.

Bebidas



- ♥ No beba muchos batidos, a menos de que se hagan con leche descremada o semidescremada.
- ♥ Pida té helado o soda de dieta.
- ♥ Pida leche descremada o semidescremada.
- ♥ Beba agua; es saludable y no gasta dinero.





¡Lea la etiqueta!

Es más fácil hacer una buena elección cuando se sabe cómo leer la etiqueta del producto.

Datos de nutrición			
Tamaño de la porción: 1 taza (228g)			
Porción de envase: 2			
Cantidad por porción			
Total de caloría 260	Calorías de grasas 120		
% del Valor diario*			
Total de grasa 13g	20%		
Grasa saturada 5g	25%		
Colesterol 30mg	10%		
Sodio 660mg	28%		
Total de carbohidratos 31g	10%		
Fibra dietética 0g	0%		
Azúcar 5g			
Proteína 5g			
Vitamina A 4%	• Vitamina C 2%		
Calcio 15%	• Hierro 4%		
* El porcentaje de los valores está basado en una dieta de 2,000 calorías diarias. Sus valores dietéticos podrían ser más altos o más bajos, dependiendo de las calorías que necesite:			
	Calorías	2,000	2,500
Total de grasa	menos de	65 g	80 g
Grasa saturada	menos de	20 g	25 g
Colesterol	menos de	300 mg	300 mg
Sodio	menos de	2,400 mg	2,400 mg
Total de carbohidratos		300 g	375 g
Fibra dietética		25 g	30 g
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4			

Total de grasa — Propóngase a consumir menos grasa, ¡para estar más saludable! Seleccione alimentos con mucha diferencia entre el número total de calorías y el número de calorías derivadas de la grasa — en este ejemplo de etiqueta es casi la mitad.

Grasa saturada — Ésta es el peor tipo de grasa — ¡coma lo menos posible! Una porción de este producto contiene un cuarto (25%) del total de grasa saturada que se debe consumir en 1 día.

Colesterol — También manténgalo bajo — propóngase consumir menos de 300 mg diarios.

Sodio — También se le llama sal — éste puede ser un problema para personas que padecen de presión arterial alta. Mantenga bajo su consumo, menos de 2,400 mg al día. Una porción de este producto (en este ejemplo de etiqueta) le daría el 28% de sodio que se debe consumir en 1 día.

Total de carbohidratos — Propóngase consumir menos grasa y más carbohidratos (productos como pan, papas, frutas, y verduras). Este producto (en este ejemplo de etiqueta) es relativamente bajo en carbohidratos y contiene mucha grasa.

Fibra dietética — ¡Coma más fibra! Ésta le ayuda a bajar su colesterol y a no padecer de estreñimiento. Este producto (en este ejemplo de etiqueta) no tiene fibra.

Proteína — Las proteínas son importantes para el crecimiento, PERO la mayoría de las personas en los Estados Unidos consumen más proteínas de las necesarias. Además, frecuentemente las proteínas tienen mucha grasa y colesterol — tenga cuidado, ¡no coma demasiada proteína!

Vitaminas y minerales — Su propósito debe ser consumir todos los días un 100% de cada vitamina y mineral. Coma alimentos variados, especialmente frutas y verduras, para alcanzar su propósito.



Datos de nutrición

Tamaño de la porción: 1 taza (228g)

Porción de envase: 2

Cantidad por porción

Total de Calorías 260 Caloría de grasa 120

% del Valor diario*

Total de grasa 13g 20%

Grasa saturada 5g 25%

Colesterol 30mg 10%

Sodio 660mg 28%

Total de carbohidratos 31g 10%

Fibra dietética 0g 0%

Azúcar 5g

Proteína 5g

Vitamina A 4% • Vitamina C 2%

Calcio 15% • Hierro 4%

* El porcentaje de los valores está basado en una dieta de 2,000 calorías diarias. Sus valores dietéticos podrían ser más altos o más bajos, dependiendo de las calorías que necesite:

		Calorías	2,000	2,500
Total de grasa	menos de		65 g	80 g
Grasa saturada	menos de		20 g	25 g
Colesterol	menos de		300 mg	300 mg
Sodio	menos de		2,400 mg	2,400 mg
Total de carbohidratos			300 g	375 g
Fibra dietética			25 g	30 g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

Tamaño de la porción — Toda la información de la etiqueta está basada en una (1) porción — en este ejemplo, la porción es 1 taza. Si come 2 tazas, necesita duplicar las calorías y los valores de nutrición. Por ejemplo, 2 porciones serán 26 g de grasa total, 1320 mg de sodio, y 520 calorías.

Calorías — le indica cuántas calorías contiene una porción, y cuál es el total de calorías que provienen de grasa. En este ejemplo, una porción tiene 260 calorías y de éstas 120 vienen de la grasa que contiene este producto. Esto significa que la mitad (1/2) de las calorías provienen de grasa.

Porcentaje del valor diario — Esta es una guía para mostrarle el porcentaje de este producto que usted debe consumir diariamente. En este ejemplo, una porción le provee un cuarto (25%) de su grasa saturada y solamente un 2% de su vitamina C.

En general, propóngase obtener estos valores todos los días:

Un porcentaje (%) **BAJO** de:

- grasa
- grasa saturada
- colesterol
- sodio/sal

Un porcentaje (%) **ALTO** de:

- carbohidratos totales
- fibra dietética
- vitaminas
- minerales

Siempre busque estas palabras claves:

Bajo en grasa (low fat)

Sin grasa (no fat)

Liviano (light/lite)

Descremada (skim)

Bajo en colesterol, sin colesterol (low or no cholesterol)





¡Coma saludable sin gastar más!

Con frecuencia pareciera que comer saludable es más caro, **PERO** no tiene que ser así. Si escoge cuidadosamente, usted puede comer bien **Y** mantener **BAJO** el costo de los alimentos.

Use la pirámide de Guía de alimentos



Los alimentos en la base de la pirámide (arroz, pastas, pan, tortilla) son el mejor escoge para su salud **Y** para su billetera. Para gastar menos dinero, compre productos saludables en cantidades grandes. Reduzca la compra de productos caros, tales como son algunas carnes y quesos.

Compre frutas y verduras de la temporada



Aunque ahora usted puede comprar la mayoría de frutas y verduras en toda época del año, cuestan **MUCHO MÁS** fuera de temporada. Seleccione cuidadosamente y disfrute las diferentes frutas y verduras en diferentes épocas del año. Compre en las ventas a la orilla de la carretera o en los mercados pequeños de su comunidad, donde generalmente los precios son mejores.

Las frutas y las verduras enlatadas y/o congeladas también son una buena elección



Ahorre dinero al comprar frutas y verduras enlatadas o congeladas. Seleccione frutas enlatadas con almíbar que no sea espeso. A los vegetales enlatados bóteles el líquido antes de cocinarlos, para quitarles el exceso de sal. Para ahorrar dinero compre paquetes grandes de vegetales o frutas. Y evite comer demasiado salsas— ¡éstas tienen mucha sal y mucha grasa! Si sobra algo **NO** lo guarde en la lata, pero guárdelo en un recipiente plástico.

Compre en cantidades grandes — así obtiene más por su dinero. Lo que le sobre, enváselo o congélelo para usarlo después



Para **AHORRAR** al comprar frutas y verduras, compre directamente del agricultor (o vaya a cortar y/o a recoger el producto usted misma; compre de ventas a la orilla de la carretera; o cómprele a alguien que usted conoce). Luego, envase o congele en cantidades pequeñas. Use el ir de compras como evento social reuniéndose con amigas. Regale productos cultivados o hechos en casa como obsequio saludable, mostrando así que usted es una persona especial, a quien le importa la salud de los demás.



Lleve comida de su casa



El comer en restaurantes, cafeterías, tiendas, o comprar de las máquinas puede aumentar su presupuesto considerablemente. Lleve a su trabajo sándwiches, sopa, fruta o sobras del día anterior y busque un microondas en donde poder recalentar la comida. Cómprese un termo o botella que pueda usar varias veces, para llevar su bebida. Lo mejor es ahorrar para después ir a un buen restaurante, en vez de gastar su dinero comprando comida de máquinas, que no es tan fresca ni saludable.

Use los cupones, ¡pero tenga cuidado!



Los cupones pueden ahorrarle dinero, pero SOLAMENTE si compra productos que usted y su familia comen generalmente. Frecuentemente los cupones hacen que usted compre productos que son más caros — ¡no caiga en esta trampa!

Cocine los frijoles como plato principal



Siempre lo dijo la abuela: los frijoles son un plato saludable, de bajo costo, y delicioso. Actualmente muchos de los buenos restaurantes, tanto los elegantes como los sencillos, ofrecen gran variedad de platos a base de frijoles. Debido a que los frijoles tienen mucha fibra, éstos ofrecen el beneficio adicional de ayudar contra el estreñimiento. Si usted cree que los frijoles son difíciles de digerir, siga los siguientes consejos:

Al cocinarlos

- enjuáguelos y déjelos en agua toda la noche
- al día siguiente cámbieles el agua antes de cocinarlos
- asegúrese de que los frijoles estén completamente cocinados

Al comerlos

- LENTAMENTE aumente la cantidad de frijoles que come — ¡su cuerpo se ajustará!
- Sirva los frijoles como acompañantes del arroz, pastas o papas



¡Cuidado con los condimentos!

En vez de condimentar con manteca, ya sea vegetal o animal, use la cebolla, el ajo, el vinagre, o un poquito de jamón sin grasa. ¡Tendrá más gases si condimenta con mucha grasa!



Cuando va de compras



- ¡Coma antes de ir al mercado!
- Compare los precios — productos con la marca de la misma tienda frecuentemente son más baratos e igualmente buenos.
- Para comparar precios use el precio de unidad del producto.
- Busque pan del día anterior, o busque fruta y verduras a precio reducido; pero sólo compre lo que necesita.
- Ahorre dinero haciendo muchas de las cosas en su casa — Usted misma quítele la grasa a la carne, y quítele el pellejo y los huesos al pollo.

Cuando guarde comida



- Ahorre dinero no comprando papel caro para envolver, ya sea de aluminio o plástico.
- Las bolsas plásticas y los envases de vidrio pueden ser usados más de una vez.
- Utilice envases transparentes (que pueda ver a través), ¡para que no se le olvide lo que contienen y la comida no se heche a perder!

Hacer las compras en establecimientos chicos es **MÁS CARO**.



¡No diga que gastó más dinero por haber comprado frutas y verduras! ¡Compare precios! Por ejemplo, compare la misma cantidad de papas horneadas y de papas fritas:

Producto	valor	calorías	grasa (gms)	sodio/sal (mg)
Papas	\$0.09	109	0	8
Papas fritas	\$0.33	529	36	475

¡Usted paga **MUCHO MÁS** por la grasa, la sal y las calorías adicionales!





Cocinando por sí misma, o si está fuera de casa

Algunas veces parece ser más trabajo preparar una comida cuando es sólo para una persona o cuando se tiene muy poco tiempo. A continuación se dan algunos consejos para cocinar comidas saludables.

Use la guía de la “Pirámide de alimentos” para ayudarse a preparar comidas fáciles y saludables. Escoja más productos de abajo de la pirámide que de arriba.



Fuente: NIH

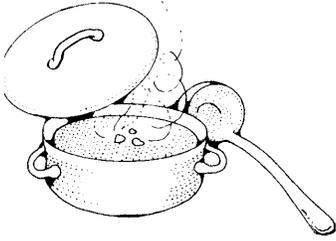
1. Siempre mantenga en casa arroz, pastas y papas (éstas se conservan bien por bastante tiempo), y úselas como “la base” para su comida. Cocine cantidades grandes para toda la semana.
2. Use frijoles o vegetales cocidos al vapor, para poner sobre la comida. Servirán como condimento, en vez de usar condimentos con grasa, tales como margarina o salsas. Las sobras del día anterior son muy buenas para condimentar, como también lo son las sopas enlatadas o las salsas para espagueti.
3. Para darle más sabor a los vegetales póngales un poquito de pollo o carne, o de queso descremado rallado.
4. Con todos esos buenos condimentos, no será necesario ponerle mantequilla o salsas espesas a la comida.

Convierta una olla de arroz, pastas o papas en varias deliciosas comidas para la semana



- Lunes** Para hacer un guisado, mezcle arroz, pastas o papas con sopa (hecha en casa o enlatada).
- Martes** Fría cebolla y vegetales (frescos o congelados), mézclelos con arroz y un huevo previamente batido; fría rápidamente. Si le agrega un poco de salsa de soya le dará un sabor como a comida China.
- Miércoles** Mezcle el arroz o la pasta con su salsa de espagueti favorita.
- Jueves** Abra una lata de frijoles, póngale un poco de ajo y cebolla, caliéntelos y póngalos sobre el arroz.
- Viernes** Haga su propia mezcla para hamburguesas. Fría carne o pavo molido (sin grasa) con cebolla y pimientos verdes. Luego, añada un poco de arroz de su olla. También puede añadir verduras cocidas.

Una olla de frijoles le puede ayudar durante la semana



Todo tipo de frijoles (poroto), lentejas, y garbanzos son:

- bajos en grasa
- ricos en nutrientes
- y de ¡PRECIO BAJO!

Los frijoles enlatados son muy convenientes y tan buenos como los frescos. Compre del tipo “bajo en sodio” y con “poca grasa”.

Para hacer comida sabrosa para una semana, a precio bajo, para una persona, comience por cocinar una olla grande de frijoles:

- Para cocimiento más rápido, ponga los frijoles en una olla con agua la noche anterior
- Trate de evitar la grasa y el tocino. Mejor use jamón o pavo, sin grasa.

Luego, convierta los frijoles en deliciosas comidas saludables, para toda la semana:

Lunes	✓
Martes	✓
Miércoles	✓
Jueves	✓
Viernes	✓

Lunes Ponga los frijoles sobre arroz, pastas, o papas

Martes Para hacer su propia mezcla de “chili”, mezcle los frijoles y pollo molido con salsa de espagueti

Miércoles Para una comida que llene más, añada los frijoles a sopa de vegetales (hecha en casa o enlatada)

Jueves Para hacer una ensalada fría de frijoles, mezcle 3 tipos de frijoles

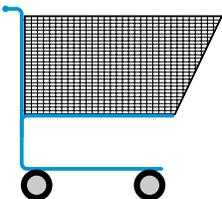
Viernes En una tortilla (suave o tostada) ponga una cucharada de frijoles, lechuga, tomates, pimiento verde y un poquito de queso. Enróllela y savoréela.

Cocine y Congele



- Cocine cantidades grandes y congele lo que sobre en recipientes o bolsas plásticas pequeñas.
- Caliente en el microondas lo que quedó del día anterior. O envuélvalo en papel aluminio y caliéntelo en el horno.

Consejos para hacer compras



- Compre los vegetales congelados en bolsa en vez de en caja; es más fácil hacer porciones más pequeñas.
- Haga las compras con una amiga y divídanse los paquetes grandes cuando lleguen a casa—es más económico.

**Invite a una amiga a comer y ... comparta sus recetas nuevas.
¡Le encantarán!**





Ayude a otras personas a seleccionar comidas saludables



Es más fácil cambiar a una dieta mejor cuando la familia y los amigos ayudan. Use las siguientes sugerencias para ayudarle a su familia a hacer los cambios necesarios, o comparta estas ideas con alguien quien puede ayudarle a hacer estos cambios.

Elogie

- ¡Alague! — fíjese en algo bueno y diga, “Eso está muy bueno”.
- No regañe o “se vuelva espía” de la selección de alimentos de su amiga.
- Felicítete a sí misma por hacer cambios pequeños — ¡los cambios se hacen **paso a paso!**

Dé esperanza

- Exprese esperanza, no miedo. Enfóquese en lo bueno de los cambios.
- Los obsequios de comida pueden ser deliciosos y buenos para usted, tales como:
 - Frutas de la temporada
 - Sopa hecha en casa
 - Verduras de su jardín, ya sean frescas, congeladas o envasadas

Planifique

- Piense en cosas divertidas que hacer, que no incluyan comidas.
- Sugiera caminatas, visitas, lavar el auto, o hacer un deporte — en vez de comer.
- Planifique maneras de evitar tentaciones, pero si cae, ¡vuélvase a poner en línea!

Seleccione bien

Cuando coma afuera ...

- Vaya a restaurantes que tengan buena selección de comida.
- ✘ No elija los establecimientos que ofrecen “sírvese todo lo que desee comer”.
- Pida lo que usted desea, tal como:
 - Al horno o a la plancha **en vez de frito**
 - La salsa que se la pongan aparte
 - Pan, sin mantequilla



Ayude

- No coma la comida favorita, pero no saludable, de otras personas enfrente de ellas.
- Mantenga escondidos los alimentos altos en grasa y altos en azúcar ... O ...,
- Aún mejor, ni siquiera los traiga a casa.

Comparta

- Comparta las experiencias sobre los cambios que ha logrado hacer, tales como dejar de fumar cigarrillos, o hacer más ejercicio físico.
- Comparta las recetas y las buenas ideas de los cambios que ha hecho en su comida diaria.

Cambie

- Mejore su alimentación.
- ¡Es más fácil cambiar, cuando los cambios se hacen **para toda la familia!**

El comer saludable es bueno para todos



Si en la familia existen problemas de diabetes, presión arterial alta, o problemas del corazón, el comer saludable puede ayudar. Una mejor dieta es mejor para todos, aún para las personas que no tienen problemas de salud. Si todos comen la misma cosa, es más fácil cocinar y nadie se siente fuera del grupo. Enséñele a los niños a tener hábitos saludables de comida desde pequeños.

Si usted es quien cocina ...

Cuando va de compras



- Deje en la tienda las comidas con mucha grasa y con mucha azúcar.
- Lleve a casa sólo comidas bajas en grasa, como:
 - frutas y vegetales
 - margarina baja en grasa o de dieta
 - queso mozzarella descremado (queso para pizza)
 - carne de res o pavo molido, sin grasa
 - carne de res o de cerdo, sin grasa
 - leche descremada con 2%, 1% ó 0% de grasa





B • Manteniéndome activa



Ser más activa

El ser más activa ¿me ayudará a sentirme más saludable?



El ser más activa le podría ayudar a estar en mejor condición física, lo cual le hará sentirse mejor de varias maneras. Podría encontrar que:

- tiene más energía
- duerme mejor
- pierde peso
- es menos probable que se lesione cuando hace ejercicio
- es menos probable que tenga dolor de espalda
- se siente más contenta consigo misma

¿Cuánto ejercicio necesito hacer para estar en buena condición física?

Las actividades de intensidad moderada le ayudarán a estar en buena condición física. Las actividades de “intensidad moderada” son aquellas que usan grupos de músculos grandes, tales como los músculos de sus piernas, y que hacen que su corazón trabaje más fuertemente. Entre más músculos mueva, más energía consumirá.

¿Cómo puedo estar segura de que estoy haciendo una actividad de intensidad moderada?

Cuando hace una actividad de intensidad moderada su respiración será más difícil, pero no se sentirá “sin respiración”. Hágase la prueba de “hablar”. Usted debería de ser capaz de hablar mientras hace ejercicio.

¿Qué si no tengo el tiempo o el dinero para hacer ejercicio?



Usted no necesita ser miembro de un gimnasio caro, o comprar equipo o ropa especial para hacer ejercicios beneficiosos para su salud. Usted puede encontrar maneras de hacer más ejercicio durante su rutina normal. Si usted puede agregar un total de 30 minutos de actividades físicas moderadas a su día, será menos probable que usted sufra de las siguientes condiciones:

- presión arterial alta
- colesterol alto
- diabetes, o
- enfermedades del corazón



Las actividades de intensidad moderada, ¿no son peligrosas para mí?

Las actividades moderadas no son peligrosas para la mayoría de las personas. Si usted padece de enfermedades cardiovasculares (del corazón), de presión arterial alta, de diabetes, o si tiene alguna vieja lesión, debe hablar con su médico sobre el nivel de ejercicio que es recomendable para usted. También, lea **“Consejos sobre la seguridad”** para obtener sugerencias sobre ejercicio sin peligro (vea la página 15).

¿Cuánto tiempo tomará?

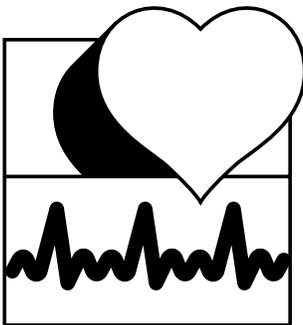
Usted estará en buena condición física si hace actividades de intensidad moderada 30 minutos al día. No tiene que hacerlo todo de una sola vez. Su objetivo debería ser aumentar su nivel de actividad hasta que esté haciendo una actividad de “intensidad moderada” por 30 minutos al día. Si no puede apartar 30 minutos seguidos, haga ejercicio por corto tiempo, hasta **sumar 30 minutos** diarios.

Muchas de estas actividades son cosas que pueden incorporarse con facilidad a su rutina diaria.

¿Cuentan las actividades que hago en el trabajo o en la casa?

Pudiera ser que usted ya está haciendo un trabajo que le permite hacer actividades de intensidad moderada. Concéntrese en su trabajo y haga ejercicio al mismo tiempo. Las ocupaciones que frecuentemente incluyen actividades de intensidad moderada son:

- trabajadora en línea de montaje
- mesera
- ama de casa/trabajadora doméstica
- auxiliar de enfermera
- trabajadora en el campo



Algunas personas se esfuerzan más al hacer sus quehaceres de casa. Algunas veces, el completar bien el trabajo puede contar también **¡como ejercicio!** Recuerde esto la próxima vez que usted esté:

- limpiando (trapeando) el piso
- cortando el césped
- jugando con los niños
- desmontando el jardín
- lavando el carro
- caminando a la tienda

A otras personas les gusta planificar actividades sociales o deportivas que las mantenga activas físicamente:

- andar en bicicleta
- empujar el coche del niño
- bailar
- caminar rápidamente
- hacer deportes, tales como fútbol, baloncesto, beisbol o tenis

Haga lo que más funcione para usted. No importa DONDE haga el ejercicio, o CÓMO lo haga—lo importante es ¡QUE HAGA EJERCICIO!



Sobrepeso



Haga actividades en las que no tenga que cargar con el peso de su cuerpo, como ejercicios en el agua o bicicleta.

Evite lesiones usando buenos zapatos con mucha protección.

Recuerde—**¡entre más se mueva, más calorías quema!** Queme más calorías aumentando su nivel de ejercicio hasta por una hora. Usted debería escoger una actividad que pueda hacer durante 30 minutos o más, como andar en bicicleta o caminar.

Enfermedades del corazón



Siempre tome los medicamentos que su médico le ha recetado.

Caliente su cuerpo y su corazón comenzando el ejercicio lentamente. Aumente sus ejercicios lentamente, hasta llegar a un nivel cómodo.

Si tiene problemas respiratorios o dolor de pecho, **¡PARE!**

Recuerde—el dolor del corazón puede tener la apariencia de indigestión, o se puede sentir en su cuello, quijada u hombros.

Tenga un plan—hable con su médico acerca de su programa de ejercicio. Asegúrese de que sus parientes sepan qué hacer en caso de emergencia.

Si se desmaya con facilidad

Si usted sufre de desmayos frecuentes o si padece de presión arterial baja—seleccione actividades en las cuales no tenga que hacer movimientos rápidos que la obliguen a cambiar de posición sentada a posición parada.

Daños o lesión



Evite daños o lesiones—haga ejercicios de calentamiento antes de comenzar. Vea la sección de “**Consejos para ejercicios estiramiento**” en la página 7. Si no se siente bien, tómelo con calma. Usted puede ser activa, simplemente no se sobrepase.

Sepa qué tiene que hacer—si usted se lesiona, sepa qué hacer. Piense en los siguientes cuatro pasos:

- 1 - **Descanso:** Deje de hacer lo que estaba haciendo y permita que descanse la parte lastimada.
- 2 - **Hielo:** Póngase hielo en la parte lesionada. Debe hacer esto durante 15 a 20 minutos, varias veces al día. La inflamación debe desaparecer en un par de días.
- 3 - **Compresión:** Use una banda elástica para vendar la lesión y disminuir la hinchazón. Tenga cuidado de no hacer un vendado muy apretado.
- 4 - **Elevación:** Eleve la parte lesionada por encima del nivel de su corazón. Esto ayudará a que la parte lesionada no se hinche.



¿Qué cantidad de actividad física es suficiente y cuán activa debo ser todo los días?



Manténgase en movimiento **por lo menos** 30 minutos al día, preferiblemente durante 10 minutos cada vez. Gradualmente aumente para incluir en su rutina ejercicio para mantenerse en movimiento, de fortalecimiento y de flexibilidad.

Las actividades para **mantenerse en movimiento**, tales como caminar, nadar y andar en bicicleta usan muchos grupos musculares. Estos ejercicios también hacen que aumente su respiración y que su corazón lata más rápidamente. Haga un hábito de mantenerse activa y usted puede mejorar la condición de su corazón, sus pulmones y sus músculos.

Los **ejercicios de fortalecimiento** le ayudan a sentirse lo suficientemente fuerte como para hacer las cosas que realmente necesita y desea hacer. Vea los *Ejercicios para fortalecerse con la banda elástica* 5) y los *Ejercicios mientras esté sentada* (9 y 11).

Los ejercicios de **estiramiento** le ayudan a mantener su cuerpo flexible (Ver *Consejos para estiramiento*, 7). Si hace estos ejercicios usted tendrá menos tendencia a sufrir de calambres musculares, o a sentirse adolorida o incómoda después de un día activo.

Las **actividades diarias**, tales como caminar rápidamente, hacer jardinería, hacer tareas domésticas, recoger las hojas del jardín, bailar, y jugar activamente con los niños también usan muchos grupos musculares. Añada estas actividades en la base de su pirámide. ¡Los minutos se van sumando!

COMIENCE A MOVEARSE



- Tome ideas para comenzar a ser activa de la hoja de consejos *Ser más activa* (1).
- Póngase metas y elija una recompensa para cuando usted logre su meta.
- Haga sus ejercicios de manera correcta y segura para evitar lesiones (vea *Consejos sobre la seguridad*, 15).

SEA CREATIVA

- No se aburra haciendo la misma rutina. Escoja más de una manera de ser activa.
- Escuche música o historias narradas mientras hace actividades de resistencia.

MANTÉNGASE ACTIVA



- Recuerde, comience con alguna actividad conveniente y entretenida para que se mantenga en movimiento por toda su vida.
- Invite a una amiga o a un pariente para que sea su compañero(a) de ejercicios
- Si deja de hacer sus ejercicios por varias semanas y luego vuelve a hacerlos, comience a la mitad del nivel en que estaba cuando dejó de hacer ejercicio. Vuelva a construir su pirámide gradualmente.

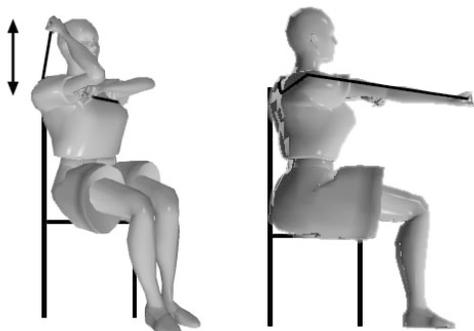


Ejercicios para fortalecerse con la banda elástica

- Amarre los extremos de la banda elástica haciendo un nudo o lazo para formar una banda circular. Antes de hacer los ejercicios siempre revise que el nudo esté seguro.
- Tenga cuidado cuando use su banda elástica. Los objetos puntiagudos, como los anillos y las uñas pueden rasgarla.
- Evite que la banda se doble o arrugue para que no le lastime las manos.
- No exponga la banda al sol directo durante mucho tiempo, ya que se pondrá pegajosa y perderá su elasticidad.
- Mueva los brazos y las piernas siguiendo un patrón de ritmo regular. No permita que se le traben las articulaciones.
- No retenga su respiración. Respire normalmente mientras hace los ejercicios. Exhale (saque el aire) durante los ejercicios más intensos.
- Use los brazos, o las piernas, para jalar contra la resistencia de la banda elástica.
- Controle sus movimientos en ambas direcciones cuando esté usando la banda elástica. No haga movimientos innecesarios o desordenados.
- ¡La banda elástica no es un juguete! Manténgala fuera del alcance de niños para evitar accidentes.

Fortalecimiento de la parte superior de los brazos (tríceps)

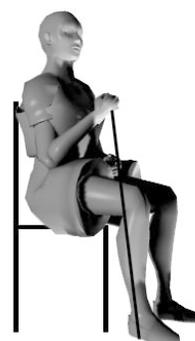
- Coja una punta de la banda con su mano izquierda y ponga la banda detrás de su hombro izquierdo.



- Coloque su mano derecha detrás de su espalda y coja la otra punta de la banda. Lleve su mano derecha al frente, hacia su pecho.
- Eleve su codo izquierdo; haga que apunte al frente.
- Estire su brazo izquierdo, (estirando la banda) sosteniendo los dos extremos de la banda.
- Repita 15 veces para completar una serie, luego cambie de brazo. Puede hacer hasta 3 series con cada brazo.

Fortalecimiento de la parte superior de los brazos (bíceps)

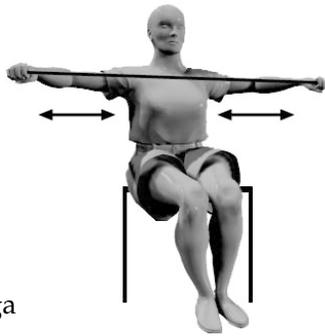
- Siéntese en una silla.
- Pise una de las puntas de la banda.
- Sostenga la otra punta de la banda manteniendo el brazo extendido hacia abajo. Asegúrese de que la banda esté tensa.



- Doble el codo y jale la banda hacia su pecho. Manténgala en esa posición.
- Regrese a la posición inicial.
- Repita 15 veces hasta completar 1 serie. Puede hacer hasta 3 series.

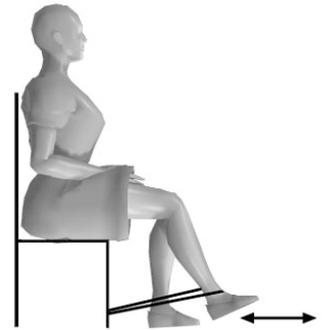
Estiramiento de los brazos hacia atrás, a nivel del pecho

- Siéntese o párese con los pies separados de hombro a hombro.
- Enrolle las puntas de la banda en las palmas de sus manos. Levante los brazos en forma recta enfrente de usted.
- Extienda sus brazos hacia los lados y estire la banda. Mantenga esa posición durante algunos segundos.
- Relaje los brazos y después repita el ejercicio hasta 15 veces.



Fortalecimiento de las piernas (parte de enfrente del muslo)

- Amarre las puntas de la banda de manera que se forme un círculo.
- Inserte la banda en una de las patas de una silla.
- Inserte un pie en la banda, a la altura del tobillo.
- Lentamente, jale la pierna contra la resistencia de la banda.
- Mantenga esa posición durante algunos segundos y después descance.
- Repita 15 veces con cada pierna. Trate de hacer hasta 3 series.



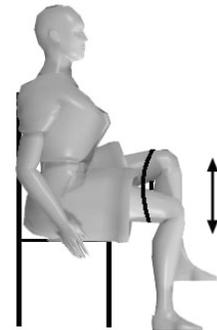
Fortalecimiento de las caderas (espalda)

- Párese frente a una pared.
 - Coloque las manos en la pared para lograr mayor estabilidad.
 - Sin doblar la rodilla, mueva una pierna hacia atrás. Mantenga esa posición.
 - Regrese a la posición inicial.
 - Haga esto hasta 15 veces con cada pierna.
- A medida que adquiera mayor fuerza, trate de hacer hasta 3 series de estos ejercicios.
- **Si usted tiene buen equilibrio, intente un nuevo reto, colocando firmemente alrededor de sus tobillos la banda elástica circular.**



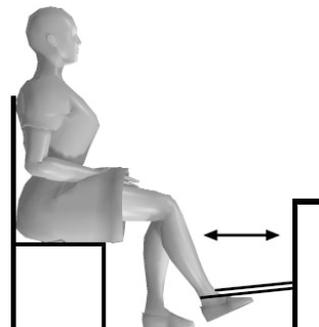
Fortalecimiento de las caderas (enfrente)

- Siéntese en una superficie firme, con la banda elástica circular colocada alrededor de las rodillas.
- Eleve una rodilla hacia el pecho, mientras mantiene firmemente el otro pie en el piso.
- Quédese en esa posición durante algunos segundos antes de bajar la pierna y poner el pie en el piso.
- Repita el ejercicio levantando la otra rodilla.
- Haga 15 levantamientos en cada serie. Intente hacer hasta 3 series.



Fortalecimiento de las caderas (atrás)

- Siéntese en una silla, enfrente a la pata de una mesa.
- Amarre las puntas de la banda e inserte la banda circular en una de las patas de la mesa.
- Coloque un tobillo en el otro extremo.
- Jale lentamente el tobillo hacia su silla.
- Repita el ejercicio hasta 15 veces. Intente hacer hasta 3 series, de 15 veces cada serie.





Consejos para ejercicios de estiramiento

La flexibilidad es una parte importante del bienestar físico. La buena flexibilidad de las articulaciones le ayudará a prevenir lesiones y a reducir el dolor de la parte baja de la espalda. El estiramiento antes y después de la actividad física puede ayudar a prevenir los tirones musculares y a reducir el dolor.

Haga siempre ejercicios de estiramiento dentro de sus propias limitaciones...¡no se sobrepase!. A continuación encontrará algunas sugerencias que le ayudarán a escoger la manera más apropiada de hacer ejercicios de estiramiento:

- Si ha tenido problemas físicos o ha sido operada, especialmente de las articulaciones o de los músculos, hable con su médico antes de empezar a hacer ejercicios de estiramiento. Trate de usar los ejercicios de estiramiento que aprendió durante la terapia física.
- Relájese mientras estira su cuerpo.
- Haga el estiramiento con estabilidad. En otras palabras, mantenga la posición de estiramiento por 20 a 30 segundos.
- Nunca debe brincar o balancearse mientras se esté estirando.
- El estiramiento no tiene que ser doloroso.
- No retenga la respiración mientras se esté estirando.
- Estírese después de hacer ejercicios, cuando sus músculos estén más “elásticos”. Esto le ayudará a prevenir el dolor.

Estire sus músculos en las mañanas antes de levantarse de la cama. Relájese y tome un descanso para estirarse durante el día, mientras mira la televisión, mientras esté sentada frente a un escritorio o mientras esté de pie en una fila. Esto le puede ayudar a sentirse más relajada y a reducir el estrés. A continuación se muestran algunos ejercicios de estiramiento:

Estiramiento de brazos, pecho y hombros

Estiramiento de la parte de atrás del brazo



- Coloque su brazo izquierdo sobre su cabeza con el codo flexionado y apuntando hacia el techo.
- Empuje el brazo izquierdo hacia atrás con el brazo derecho hasta que sienta la tensión.
- Manténgase en esa posición por 20 a 30 segundos y repita el ejercicio.

Estiramiento del pecho y de los hombros



- Sostenga las puntas de una toalla y eleve los brazos sobre su cabeza.
- Manteniendo la toalla estirada, mueva las manos suavemente hacia atrás pasando la toalla por encima de su cabeza, hasta que sienta la extensión de los músculos de los hombros y del pecho.
- Manténgase en esa posición por 20 a 30 segundos.



Estiramiento de la parte baja de la pierna (pantorrilla)

- Párese enfrente de una pared a un brazo de distancia de la misma. Dé un paso hacia adelante con uno de los pies, incline su cuerpo hacia adelante y coloque las manos en la pared. No trate de empujar la pared. Mantenga el peso de su cuerpo en la pierna de adelante.



- Doble una rodilla.

Extienda la pierna trasera de manera que la planta del pie esté tocando el piso completamente y apuntando hacia delante.

- Mueva sus caderas hacia delante, suavemente, manteniendo su pierna trasera extendida y el talón en el piso.
- Manténgase en esa posición durante 20 a 30 segundos y repita el ejercicio con la otra pierna.

Estiramiento de la parte de atrás del muslo

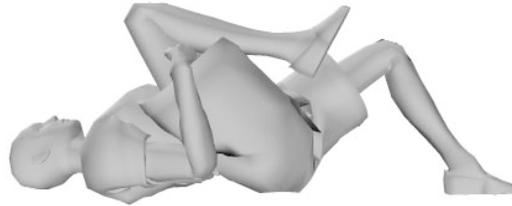
- Acuéstese en el piso con ambas rodillas dobladas. Acuéstese en la cama si no se puede acostar en el piso.



- Acerque su rodilla derecha hacia su pecho, con sus manos colocadas detrás de su rodilla.
- Lentamente, estire la pierna y empuje el talón hacia el techo hasta que sienta la tensión en la parte de atrás de la pierna.
- Mantenga la pierna extendida y tensa durante 20 a 30 segundos.
- Repita el ejercicio con la pierna izquierda.

Estiramiento de la parte baja de la espalda

- Acuéstese en el piso con ambas rodillas dobladas. Acuéstese en la cama si no se puede acostar en el piso.



- Acerque una pierna hacia el pecho con las manos colocadas detrás de la rodilla. Manténgase en esa posición durante 20 segundos.
- Cambie de pierna y acerque la otra rodilla hacia el pecho. Manténgase en esa posición durante 20 segundos.
- Lleve ambas rodillas hacia el pecho. Sujete sus piernas por detrás de las rodillas cuando las coloque cerca del pecho.
- Sosténgalas durante 20 segundos y después regrese las piernas a su posición original.
- Repita los tres ejercicios de estiramiento.

Estiramiento de todo el cuerpo

- Acuéstese, boca arriba, con su espalda firmemente en el piso.

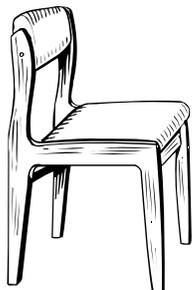


- Estire los brazos hacia atrás, por encima de su cabeza. Relájese.
- Sienta el estiramiento de su brazos, de la parte de arriba de su cuerpo y de los costados.
- Relájese en esta posición por lo menos durante 30 segundos.





Ejercicios mientras esté sentada. Parte superior del cuerpo.



Si tiene problemas de equilibrio, o si no puede estar de pie, los ejercicios que se hacen en posición sentada son una buena forma de mantenerse activa. Intente hacerlos mientras vea televisión o escucha la radio. A continuación se describe cómo puede iniciar ejercicios que aumenten el fortalecimiento de la parte superior de su cuerpo.

Antes de comenzar, siga algunos consejos para sentarse correctamente mientras hace ejercicios.

Posición sentada

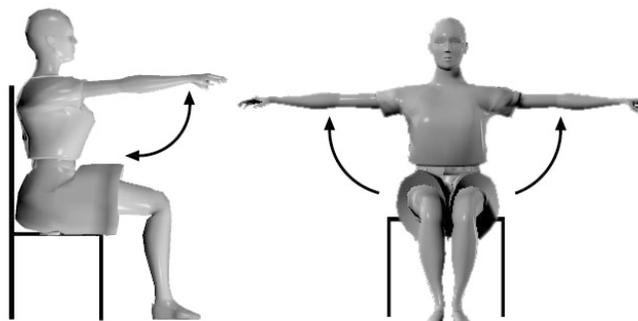
- Siéntese en una silla. Mantenga la cabeza levantada, mirando hacia adelante.



- Mantenga la espalda recta y siéntese tocando el respaldo de la silla con la espalda, sin recargarse sobre él.
- Coloque los pies en el piso y coloque los brazos relajados sobre sus piernas.

Pecho y hombros

- Siéntese en una silla. Levante los brazos y colóquelos al frente.



- Manteniendo los brazos elevados, sepárelos lentamente hasta colocarlos a cada costado.
- Regrese los brazos hacia el frente hasta que las palmas de sus manos se toquen. Luego coloque los brazos sobre sus piernas.
- Repita este ejercicio 8 veces.

Calentamiento

- Siempre que empiece a ejercitar, haga ejercicios de calentamiento. El calentamiento la prepara lentamente para el ejercicio que fortalece sus músculos. Después de hacer ejercicios, “enfríese” con los mismos ejercicios que usó para el calentamiento.
- **Antes de empezar, acuérdesse de respirar mientras hace los ejercicios. ¡Es fácil olvidarse y retener la respiración!**

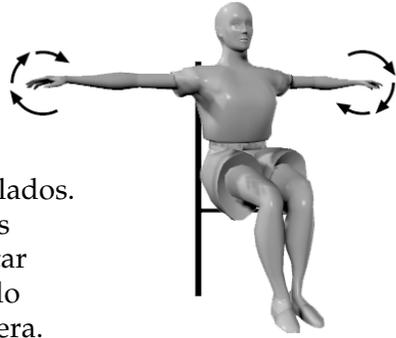


Tríceps (parte de atrás de los brazos)

- Mientras esté sentada, estire los brazos hacia arriba por encima de su cabeza, como tratando de tocar el techo.
- Lentamente, baje una mano, como si fuera a darse una palmada en la espalda.
- Su codo tiene que estar cerca de su cabeza.
- Levante el brazo otra vez a la posición original. Cambie de brazo y haga lo mismo.
- Repita 8 veces.

Hombros

- Mientras esté sentada, eleve los brazos hacia los lados. Los dedos deben estar apuntando hacia afuera.
- Lentamente, haga círculos pequeños con los brazos 12 veces.
- Baje los brazos a cada lado de su cuerpo.

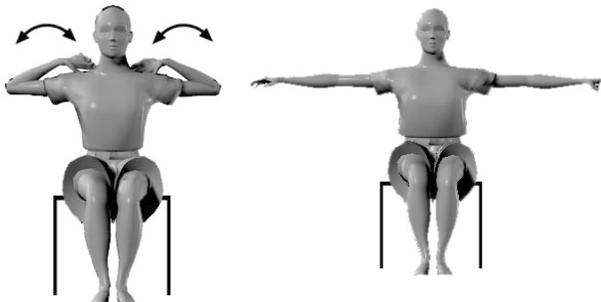


¿Necesito empezar muy despacio? Puede hacer los ejercicios de calentamiento durante 2 ó 3 semanas y después agregar la rutina de ejercicios y el enfriamiento

Rutina de ejercicios

Al hacer los ejercicios para músculos, concéntrese en los músculos con los que está trabajando. Primero, haga solamente ejercicios con los brazos. Cuando aumente su fuerza, haga ejercicio usando pesas livianas.

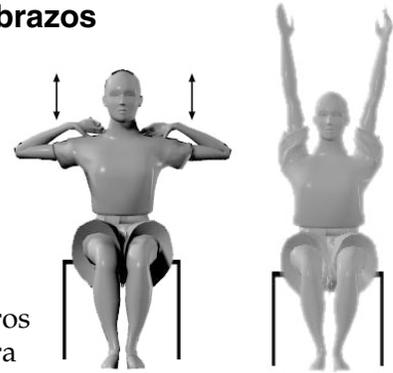
Bíceps (parte de enfrente de los brazos)



- Mientras esté sentada, empiece a tocar sus hombros con sus dedos. Los codos deben estar apuntando hacia los lados.
- Extienda los brazos hacia los lados y luego flexiónelos nuevamente haciendo que sus dedos toquen sus hombros. Use los dos brazos al mismo tiempo.
- Repita 15 veces. Vaya aumentando hasta hacer 3 series, de 15 repeticiones cada serie.

Elevación de los brazos

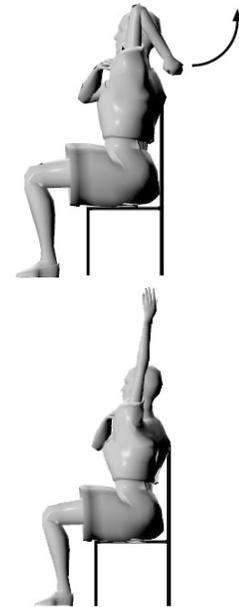
- Siéntese en una silla. Toque sus hombros con sus dedos.
- Eleve los brazos hacia el techo, lo más que pueda.
- Toque sus hombros con sus dedos otra vez.
- Repita 15 veces. Vaya aumentando hasta hacer 3 series, de 15 repeticiones cada serie.



Tríceps (parte de atrás del brazo)

Al hacer este ejercicio, sostenga una pesa liviana o una lata de comida.

- Sentada en una silla, doble su brazo de tal manera que el codo apunte hacia el techo. Mantenga su codo cerca de su oreja.
- Extienda su brazo de manera que la mano apunte hacia el techo.
- Regrese su brazo a la posición inicial.
- Repita 15 veces. Vaya aumentando hasta hacer 3 series, de 15 repeticiones cada serie.



Enfriamiento

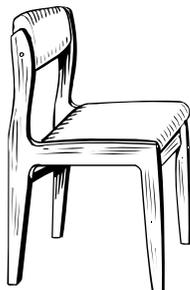
Haga los mismos ejercicios que hizo durante el calentamiento.

Pesas de mano

Usted puede comprar pesas de mano en tiendas de artículos deportivos, o ¡puede hacer sus propias pesas con latas de comida o con calcetas (medias, calcetines) llenas de piedras o frijoles!



Ejercicios mientras esté sentada. Parte inferior del cuerpo.



Si tiene problemas de equilibrio, o si no puede estar de pie, los ejercicios que se hacen en posición sentada son una buena forma de mantenerse activa. También puede hacer ejercicios en posición sentada mientras vea televisión o escucha la radio. A continuación se describe cómo puede iniciar ejercicios que pueden aumentar el fortalecimiento y la flexibilidad de la parte inferior de su cuerpo. Antes de comenzar, siga algunos consejos para sentarse correctamente mientras hace ejercicio.

Posición sentada

- Siéntese en una silla. Mantenga la cabeza levantada, mirando hacia adelante.
- Mantenga la espalda recta y siéntese tocando el respaldo de la silla con su espalda, sin recargarse sobre él.
- Coloque los pies en el piso y ponga los brazos relajados sobre sus piernas.

Siempre comience haciendo ejercicios de calentamiento. El calentamiento prepara a su cuerpo lentamente para el ejercicio que fortalece sus músculos. Después de hacer ejercicio, “enfríese” lentamente, haciendo los mismos ejercicios que usó para el calentamiento.

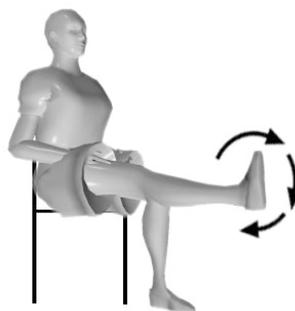
Calentamiento

Pantorrillas (parte inferior de la pierna)

- Siéntese en una silla. Coloque las manos sobre sus rodillas. Junte los pies.
- Levante las puntas de los pies. Mantenga los talones en el piso.
- Después, levante los talones del piso. Mantenga las puntas de los pies en el piso.
- Haga estos movimientos lentamente 15 veces. Descanse 30 segundos. Haga 3 series de 15 ejercicios.



Pierna



- Estando sentada, coloque las manos sobre sus muslos.
- Levante una pierna hacia al frente, sin mover la otra pierna.
- Mientras la pierna esté suspendida en el aire,

haga un círculo grande con los dedos, moviendo el tobillo. Baje la pierna a la posición original.

- Haga 10 círculos. Cambie de pierna y haga lo mismo otra vez.
- Haga 3 series, de 10 círculos con cada pierna.

Marchando mientras esté sentada



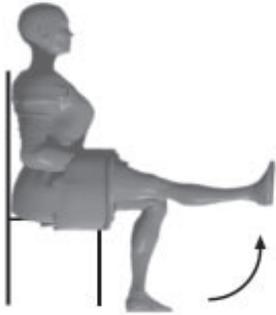
- Estando sentada, coloque las manos sobre sus muslos.
- Levante y baje sus piernas alternadamente, como si estuviera marchando.
- Siga marchando durante 1 minuto.

¿Necesito empezar muy despacio? Puede hacer los ejercicios de calentamiento durante 2 ó 3 semanas y después agregar los ejercicios musculares y el enfriamiento.



Rutina de ejercicios

Extensión de la pierna (parte superior)



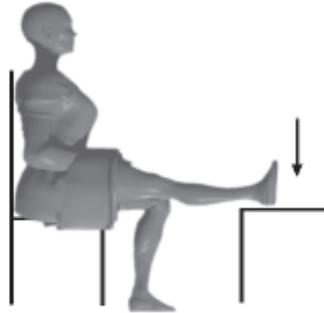
- Estando sentada, levante lentamente una pierna y extiéndala al frente. Manténgala en esa posición durante un segundo y después bájela.
- Haga 10 extensiones y después haga lo mismo con la otra pierna.
- Adquiera resistencia hasta hacer 3 series de 10 extensiones con cada pierna.

Pantorrillas (parte inferior de la pierna)



- Siéntese en una silla. Coloque las manos sobre sus rodillas. Junte los pies.
- Coloque un objeto grande y plano, como un libro, sobre sus muslos. Escoja un objeto que le cubra los muslos.
- Levante los talones del piso. Mantenga los dedos de los pies en el piso.
- Regrese los talones al piso.
- Haga ese movimiento lentamente 15 veces. Descanse durante 30 segundos. Adquiera resistencia hasta hacer 3 series, de 15 levantamientos de talón cada serie.

Tendón de la corva (parte superior trasera de la pierna)



- Siéntese en una silla. Coloque las manos sobre sus rodillas. Coloque una pierna sobre una silla o una mesa de centro.
- Presione el talón del pie que está sobre la silla o mesa. Sienta cómo se contraen los músculos de la parte de atrás de la pierna extendida.
- Mantenga la presión del talón durante 10 segundos.
- Repita el ejercicio 10 veces con cada pierna. Adquiera resistencia hasta hacer 3 series, de 10 repeticiones con cada pierna.

Parte interior del muslo



- Siéntese en una silla, con una almohada entre las rodillas.
- Apriete las rodillas contra la almohada. Empiece aplicando poca presión en la almohada.
- Lentamente, aplique más presión en la almohada. Después, disminuya la presión.
- Mantenga la presión fuerte en la almohada durante 10 segundos.
- Comience con pocas presiones. A medida que adquiera más fuerza, repítalas 20 veces.

Enfriamiento

Enfríe sus músculos suavemente, repitiendo los ejercicios que hizo durante el calentamiento. Continúe el enfriamiento con ejercicios de estiramiento (Consejos sobre el estiramiento).





Moviéndose a pesar de la artritis

Cómo moverse, aún cuando tenga dolores artríticos

Cuando sufra un ataque de artritis que inflame y enrojezca sus articulaciones (coyunturas) el descanso es importante. Pero no deje que la artritis le impida moverse. Un programa de “actividad física” le puede ayudar a disminuir el dolor.

A medida que desarrolle su programa de actividades físicas, recuerde estas sugerencias:

- Muévase lenta y uniformemente. No salte o haga movimientos bruscos.
- Mantenga el flujo de oxígeno hacia sus músculos. No retenga su respiración porque puede cansar sus músculos.
- Si siente dolor en sus articulaciones, deje de hacer ejercicio. No haga ejercicio los días en que sus articulaciones le duelan, estén lastimadas o rojas e hinchadas.
- Si el dolor continúa por dos horas o más después de hacer ejercicio, quiere decir que usted ha hecho demasiado ejercicio. Descanse y tome algún analgésico comercial hasta que no haya dolor. En el futuro, divida sus actividades a lo largo del día, muévase usando menos energía o haga un movimiento diferente. Si el dolor no desaparece, consulte con su médico.

Sugerencias para proteger sus articulaciones (coyunturas)

Usted puede cambiar la manera de usar su cuerpo para aliviar la tensión en sus articulaciones y ahorrar energía. Pruebe estas ideas para reducir la tensión:

- Evite agarrar por las orillas los objetos que esté cargando; llévelos encima de sus manos.
- Use utensilios especiales, tales como peladores de verduras, abridores de frascos o cuchillos con mangos de goma. Estos utensilios pueden hacer más fáciles sus tareas en el jardín o en la cocina.
- Divida el peso de un objeto entre varias articulaciones.
- Use las dos manos para levantar objetos pesados que tengan agarradero (asa).
- Use más músculos para hacer el trabajo. Por ejemplo: no abra una puerta pesada de vidrio sólo con sus manos, también empújela con su hombro.
- Escoja y prepare un lugar para hacer más fáciles sus actividades favoritas – si le gusta sembrar plantas, ponga las macetas en una mesa para no agacharse tanto.
- Acuéstese o eleve sus pies durante el día, si lo necesita. Pero, no se olvide que necesita estar activa... de lo contrario ¡usted puede perder fuerza y agilidad!
- Hable con su médico o fisioterapeuta sobre los tipos de ejercicio más apropiados para usted. Correr y saltar puede dañar sus articulaciones y aumentar sus dolores artríticos. Son mejores las actividades de bajo impacto, tales como los ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento en la página D-5, así como el caminar activamente.



Aplicaciones frías y calientes

Si tiene un ataque de artritis, una compresa fría puede reducir el dolor durante el primero o segundo día. Llene una bolsa plástica con hielo y envuélvala en una toalla. Aplique esa compresa fría varias veces al día, pero nunca por más de 10 minutos cada vez. Una vez que el dolor desaparezca, una ducha tibia, o una compresa tibia alrededor de las articulaciones también pueden ayudarle a relajar los músculos. El calor puede ser mejor que el hielo para aliviar el dolor. Limite cada aplicación de calor a 10 minutos.

Levantamientos rectos de pierna

Los levantamientos rectos de la pierna le pueden ayudar a fortalecer sus músculos, sin causarle dolor en las rodillas.

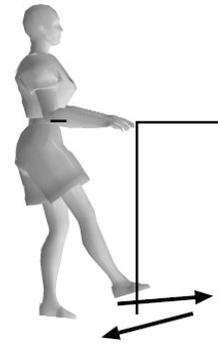


Fortaleciendo el frente del muslo

- Acuéstese de espaldas. Mantenga su pierna derecha recta y la pierna izquierda doblada.
- Tense los músculos superiores del muslo derecho. Levante la pierna derecha hasta que la rodilla esté a la altura de la rodilla izquierda.
- Repita de 10 a 15 veces. Cambie de pierna y repita el ejercicio.

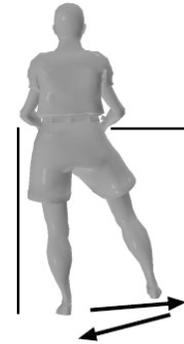
Fortaleciendo el frente de la cadera

- Póngase de pie y apoye sus manos en una mesa, para balancearse.
- Levante el pie derecho hacia delante. Mantenga la pierna recta. No doble su rodilla.
- Vuelva a la posición inicial.
- Repita de 10 a 15 veces. Cambie de pierna y repita el ejercicio.



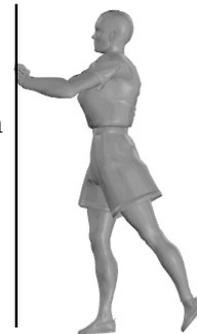
Fortaleciendo el costado de la cadera

- Póngase de pie y apoye sus manos en una mesa para balancearse.
- Lentamente deslice su pierna derecha alejándola de su pierna izquierda. No doble su rodilla.
- Repita de 10 a 15 veces.
- Cambie de pierna y repita el ejercicio.



Fortaleciendo la parte de atrás de la cadera

- Póngase de pie viendo a la pared.
- Apoye sus manos en la pared para lograr estabilidad. No se recueste.
- Manteniendo su pierna recta, muévela colocándola hacia atrás de su cuerpo.
- Manténgala así por unos segundos y vuelva a la posición inicial.
- Haga 15 levantamientos con cada pierna. Trate de aumentar hasta lograr 3 series de 15 levantamientos cada vez, a medida que aumente su fuerza.





Consejos sobre la seguridad

Presión arterial alta

Si usted está recibiendo tratamiento para presión arterial alta, debe seguir estos consejos para su seguridad:



- Beba mucha agua. Algunos de los medicamentos para controlar la presión alta pueden “deshidratarla” (hacer que pierda mucha agua de su cuerpo). Si hace actividades que la hagan sudar, usted necesita reponer el agua que está perdiendo.
- Siempre acuérdesese de tomar sus medicamentos para la presión alta.
- Concéntrese en hacer actividades que usan movimientos repetitivos—como restregar, rastrillar o caminar.
- Evite las actividades que requieran apretar los músculos por largo tiempo—como apretar o empujar objetos pesados.
- No retenga su respiración cuando haga ejercicio.

Diabetes

El ejercicio puede ser bueno para alguien que tenga diabetes cuando se hace tomando medidas de seguridad

Cuide sus pies de manera especial. La sección de “Cuidado de los pies”, en la página 19, tiene buenos consejos para mantener los pies sanos y sin problemas.

Las personas que usan insulina deben asegurarse de leer los consejos en la sección de “La diabetes y el ejercicio”, en la página 17.

Problemas de huesos, articulaciones y tendones

Aun cuando tenga dolor en sus articulaciones, usted puede ser más activa



¿Tiene artritis? Vea la sección sobre “*Moviéndose a pesar de la artritis*” en la página 13.

¿Es problema el dolor?

Tenga cuidado con los actividades que le causen estrés en sus articulaciones, como correr, trotar o saltar.

Vea los *Ejercicios mientras está sentada* en las páginas 9 y 11. Las actividades con carga de peso, como caminar, podrían ayudarle a prevenir la osteoporosis.

Sobrepeso



Haga actividades en las que no tenga que cargar con el peso de su cuerpo, como ejercicios en el agua o bicicleta. Evite lesiones usando buenos zapatos con mucha protección. Recuerde—**¡entre más se mueva, más calorías quema!** Queme más calorías aumentando su nivel de ejercicio hasta por una hora. Usted debería escoger una actividad que pueda hacer durante 30 minutos o más, como andar en bicicleta o caminar.

Enfermedades del corazón



Siempre tome los medicamentos que su médico le ha recetado. **Caliente** su cuerpo y su corazón comenzando el ejercicio lentamente. Aumente sus ejercicios lentamente, hasta llegar a un nivel cómodo. Si tiene problemas respiratorios o dolor de pecho, **¡PARE!** Recuerde—el dolor del corazón puede tener la apariencia de indigestión, o se puede sentir en su cuello, quijada u hombros. **Tenga un plan**—hable con su médico acerca de su programa de ejercicio. Asegúrese de que sus parientes sepan qué hacer en caso de emergencia.

Si se desmaya con facilidad

Si usted sufre de desmayos frecuentes o si padece de presión arterial baja—seleccione actividades en las cuales no tenga que hacer movimientos rápidos que la obliguen a cambiar de posición sentada a posición parada.

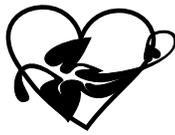
Daños o lesión



Evite daños o lesiones—haga ejercicios de calentamiento antes de comenzar. Vea la sección de “**Consejos para ejercicios estiramiento**” en la página 7. Si no se siente bien, tómelo con calma. Usted puede ser activa, simplemente no se sobrepase.

Sepa qué tiene que hacer—si usted se lesiona, sepa qué hacer. Piense en los siguientes cuatro pasos:

- 1 - **Descanso:** Deje de hacer lo que estaba haciendo y permita que descanse la parte lastimada.
- 2 - **Hielo:** Póngase hielo en la parte lesionada. Debe hacer esto durante 15 a 20 minutos, varias veces al día. La inflamación debe desaparecer en un par de días.
- 3 - **Compresión:** Use una banda elástica para vendar la lesión y disminuir la hinchazón. Tenga cuidado de no hacer un vendado muy apretado.
- 4 - **Elevación:** Eleve la parte lesionada por encima del nivel de su corazón. Esto ayudará a que la parte lesionada no se hinche.



La diabetes y el ejercicio



El ejercicio es un componente muy importante para controlar los niveles del azúcar en su sangre.

- Cuando usted está físicamente activa, las células de su cuerpo pueden usar mejor el azúcar en su sangre.
- El volverse más activa podría ayudarle a controlar el nivel del azúcar en su sangre usando menos insulina o tabletas.
- Para algunas personas, el ejercicio regular y una dieta saludable son suficientes para controlar el nivel del azúcar en su sangre, sin tener que usar medicamentos para la diabetes.

Usted puede lograr los beneficios del ejercicio de diferentes maneras:

- Algunas personas se vuelven más activas al hacer más vigorosamente sus actividades diarias, como limpiar la casa o ir de compras al supermercado.
- Otras personas dedican de 20 a 30 minutos diarios para hacer cosas como caminar o rastrillar en el jardín.

Si usted usa insulina o toma tabletas, y su ejercicio dura más de 20 minutos, usted debe seguir estos 10 consejos para evitar problemas:

- ✓ 1 Antes de comenzar, hable con su médico acerca de las actividades que no sean peligrosas para usted.
- ✓ 2 Esté preparada en caso de que el nivel del azúcar en su sangre baje demasiado mientras hace ejercicio. Tenga a mano alguna comida dulce. Coma o beba cualquiera de los siguientes ingredientes SI SIENTE que su azúcar está bajando demasiado:
 - 3 dulces o caramelos
 - 1/2 taza de jugo de frutas o de bebida gaseosa (soda) **no dietética**
 - 2 cucharadas de pasas
 - 1 taza de leche descremada
- ✓ 3 Comience a hacer ejercicio aproximadamente 1 hora después de una comida o después de una merienda o bocaditos. Trate de hacer ejercicio más o menos a la misma hora todos los días.





- ✓ 4 Use calcetines limpios que le queden bien (que no le queden demasiado grandes y que no tengan abultamientos) y use zapatos que le queden bien y se sientan cómodos.



- ✓ 5 Estírese o camine despacio durante 5 a 10 minutos **antes** y **después** de hacer ejercicio.



- ✓ 6 Mida los niveles del azúcar en su sangre antes y después de hacer ejercicio, si se lo aconseja su médico. Cuando comience su programa de ejercicios, esto le ayudará a saber cómo responde su azúcar al ejercicio.



- ✓ 7 Use algún tipo de identificación (que indique que usted padece de diabetes) si hace ejercicio fuera de casa. Lo mejor es hacer ejercicio con una amiga.



- ✓ 8 Beba mucho líquido (tales como agua y bebidas que no contengan cafeína), antes, durante y después de hacer ejercicio.



- ✓ 9 Después de hacer ejercicio, fíjese si sus pies tienen ampollas, heridas o rajaduras.



- ✓ 10 **NO HAGA** ejercicio cuando ...
- Esté enferma
 - Su presión arterial esté **MUY ALTA** (no esté bajo control con los medicamentos que está tomando)
 - Le duelen sus pies o sus piernas
 - El clima esté **MUY** caliente o **MUY** frío

DEJE de hacer ejercicio cuando se sienta mareada, si tiene dificultad respiratoria, o si tiene un dolor fuerte.





Cuidado de los pies



Las personas que padecen de diabetes SIEMPRE deben de ser muy cuidadosas con sus pies. La diabetes puede dañar los nervios de sus pies y disminuir la circulación de sangre a sus pies. Cuando los nervios están dañados, usted podría NO sentir la herida o lesión en su pie. Las heridas y lesiones de sus pies pueden tomar más tiempo en sanar porque el flujo de sangre es limitado. El no recibir suficiente sangre también puede hacer que sus pies se pongan helados o hinchados. Cuando se padece de diabetes es muy importante cuidar de sus pies y así PREVENIR problemas graves de los pies.

A continuación se mencionan algunas cosas que usted puede hacer para mantener sus pies saludables:



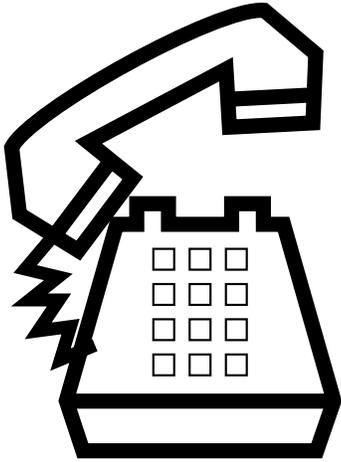
- ✓ ¡Ejercicio! El ejercicio puede ayudar a mejorar la circulación de sangre en sus pies.
- ✓ Mantenga sus niveles de azúcar a un nivel saludable.
- ✓ Pídale a su médico que le vea sus pies durante **todas** sus visitas.
- ✓ Use zapatos y calcetines que le queden bien. **NUNCA CAMINE DESCALZA** (ni siquiera adentro de la casa).

Todos los días ...



- ✓ Lávese sus pies. Séquelos cuidadosamente—especialmente séquese bien **entre los dedos**.
- ✓ Revise sus pies buscando enrojecimiento, inflamación, heridas, moretes, o rajaduras. Si no alcanza a verse las plantas de sus pies, use un espejo o pídale a alguien que le ayude. **Siempre revise entre sus dedos**.





- ✓ Mire lo de adentro de sus zapatos antes de ponérselos, para que no haya algo que moleste a su pie, como abultamientos, piedritas, clavos o cualquier otro objeto.
- ✓ Corte sus uñas en forma recta, no curva. Use una “lima” para suavizar y redondear las puntas.
- ✓ Use loción, aceite de bebé o vaselina en las partes secas. Pero, **¡nunca se ponga ninguna de estas cosas entre los dedos!**
- ✓ Use calcetines limpios sin abultamientos o costuras. Éstas pueden causar ampollas.
- ✓ Llame a su médico si tiene cualquiera de los siguientes problemas con sus pies. **No trate de resolver estos problemas por sí misma.**
 - ✓ Una herida o llaga que no sana
 - ✓ Ampollas o piel seca rajada
 - ✓ Dolor en sus pies

A continuación describimos algunas cosas que usted **NO DEBE HACER:**



- ✘ No remoje sus pies en agua—esto puede reseca la piel, lo cual facilita que sufra infecciones.
- ✘ No caliente sus pies con una almohadilla o bolsa de agua caliente. Un par de calcetines es mejor.
- ✘ No use cinta adhesiva en sus pies.
- ✘ No use calcetines o medias apretadas.
- ✘ No use sandalias que tengan correa que pase entre sus dedos.
- ✘ No se reviente las ampollas ni se quite los callos con un cuchillo, una navaja o con productos químicos.
- ✘ **¡NO FUME CIGARILLOS!**—el fumar hace más lenta su circulación.





Ayudando a otros a ser más activos físicamente



Es fácil cambiar a un estilo de vida más activo cuando las amistades y los familiares ayudan. Usted se sorprenderá de saber que existen **MUCHAS** maneras de ayudar. Consideremos algunas ideas:

Elogie

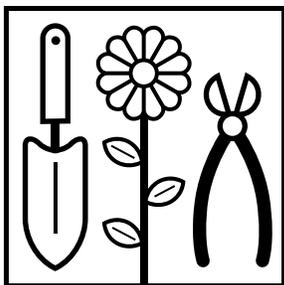
- El elogio es una de las mejores maneras de dar ánimo a las personas. A todos nos gusta oír que estamos haciendo un buen trabajo. Dígale: **“Está muy bien lo que estás haciendo”** cuando una persona querida participa en una actividad física.
- No espere resultados de la noche a la mañana. Algunas veces toma tiempo el cambiar a un tipo de vida más activa. **Cada paso es importante**, así que busque pequeños cambios y anime a las personas.

Escoja

Busque maneras de estar más activa

- ♥ Cuando vaya a la tienda, estacione el automóvil tan lejos del lugar a donde va como sea posible. Caminar esos pocos pasos adicionales ayuda a aumentar un poco la actividad diaria.
- ♥ Cuando pueda elegir, tome las escaleras en vez del elevador.
- ♥ Antes de subirse al automóvil, pare y piense. Si queda cerca el lugar a donde va y si el clima está bueno, la caminata le caerá bien.

Dé apoyo



- Cuando su amiga o un pariente decide volverse más activa, déle todo el apoyo que pueda. ¡El hacer una actividad con una amiga o pariente es siempre más agradable!
- Hágale un obsequio que estimule a su amiga o pariente a ser más activa físicamente:
 - Herramientas de jardinería
 - Plantas para su jardín
 - Videos de ejercicios
 - ¡Una promesa de caminar juntas!

Planifique



- No se conforme con quedarse inactiva. Piense en cosas agradables que pueda hacer y que la hagan moverse.
- Planee cosas que puedan hacer juntas, como caminar, andar en bicicleta, lavar el carro o jugar pelota.
- Planee con anterioridad para que el clima malo no le arruine sus planes:
 - Camine dentro de un centro comercial
 - Ponga su música favorita y baile en casa
 - Sacuda la pereza y limpie la casa

Ayúdense

- Vayan a caminar juntos, en vez de quedarse viendo televisión.
- Escojan actividades que puedan hacer juntos; háganse miembros de un grupo que los obligue a hacer ejercicio.

Comparta

- Platiquen acerca de maneras en que los dos puedan estar más activos.
- Comparta el trabajo...el emprender un proyecto juntos les ayudará a ambos a hacer más ejercicio.

Cambie

- Sea una persona modelo; ¡incluya el ejercicio en su vida diaria!
- Es más fácil hacer cambios **¡cuando se hacen con alguien más!**

